



# DIRECTORIO

Sabemos que el aislamiento puede causarnos malestar emocional intenso, por lo tanto, si consideras necesitar atención psicológica y no sabes dónde acudir, revisa las siguientes opciones y...

**¡Pide ayuda!**

## 1.- Consejería SAPTEL

El Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono, ofrece un servicio de terapia psicológica gratuita facilitada por psicólogos certificados.

**Teléfonos:**  
555 259 8121  
800 472 7835

Horario: 24 hrs. los 365 días  
Sede: Ciudad de México  
Web: [saptel.org.mx](http://saptel.org.mx)  
Twitter: @saptelcrlyc  
Facebook: @SAPTEL

## 2.- Línea de Ayuda LOCATEL

Ofrece atención psicológica gratuita por teléfono, apoyo en contingencias y casos de desastres. El sistema de "Chat psicológico" brinda orientación, consejería y apoyo emocional en crisis.

**Teléfono:** 555 658 1111

Chat psicológico de LOCATEL [www.locatel.cdmx.gob.mx](http://www.locatel.cdmx.gob.mx)  
Horario: 24 hrs. los 365 días

## 3.- Consejo Ciudadano

El Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia, brinda asesoría jurídica y atención psicológica gratuita por Teléfono y WhatsApp al público en general.

**Teléfono:** 555 533 5533

Horario: 24 hrs. los 365 días  
Sede: Ciudad de México  
Web: [consejociudadanomx.org](http://consejociudadanomx.org)  
Email: [contacto@consejociudadanomx.org](mailto:contacto@consejociudadanomx.org)  
Twitter: @elconsejomx  
Facebook: @ConsejoCiudadanoMx

#### 4.- Medicina a Distancia

El Centro de Atención Telefónica de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, proporciona servicios de asesoría médica, nutricional y consulta psicológica gratuita.

<b>Teléfono</b> 555 132 0909	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Ciudad de México Web: /Medicina_Distancia E-mail: <a href="mailto:medicina.distancia@salud.df.gob.mx">medicina.distancia@salud.df.gob.mx</a>
------------------------------	---

#### 5.- CONADIC (Adicciones)

La Comisión Nacional de las Adicciones ofrece asistencia psicológica gratuita, intervención en crisis y centros de tratamiento recomendados para adictos a sustancias y sus familiares.

<b>Teléfonos:</b> 800 911 2000 800 710 0900	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Ciudad de México Web: <a href="http://gob.mx/salud/conadic">gob.mx/salud/conadic</a> E-mail: <a href="mailto:conadic@salud.gob.mx">conadic@salud.gob.mx</a> Twitter: @CONADICm Facebook: @conadicmxoficial
---	---

#### 5.- CIJ. Integración Juvenil

El Centro de Integración Juvenil cuenta con servicio telefónico de apoyo psicológico gratuito para jóvenes adictos, brinda información sobre la prevención y tratamiento de las adicciones.

<b>Teléfonos:</b> 555 212 1212 555 999 4949 Whatsapp 1: 557 518 5547 Whatsapp 2: 554 544 9743	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Ciudad de México Web: <a href="http://cij.gob.mx/cijcontigo">cij.gob.mx/cijcontigo</a> E-mail: <a href="mailto:cij@cij.gob.mx">cij@cij.gob.mx</a> Twitter: @CIJ_Adicciones Facebook: @CIJ.OFICIAL
---	--

#### 6.- Centros Dinámica-Mente

Brindan atención psicológica gratuita por teléfono a personas que están en situación de violencia o adicciones, así mismo ofrecen asistencia en prevención del suicidio y contención emocional.

<b>Teléfonos:</b> 800 290 0024	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Guanajuato Web: <a href="http://dinamicamente.mx">dinamicamente.mx</a> E-mail: <a href="mailto:salud@guanajuato.gob.mx">salud@guanajuato.gob.mx</a> Twitter: @dinamicamentemx Facebook: @dinamicamentemx
-----------------------------------	---

### 7.- Vivetel Salud Mental

Servicio de atención psicológica gratuita vía telefónica, los psicólogos que la atienden se especializan en brindar intervención en crisis y orientar acerca de la prevención del suicidio.

<b>Teléfonos:</b> 911 – Emergencias 981 811 9870 Ext 2210	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Campeche Web: /SaludCampeche_ViveTel Twitter: @SaludCampeche Facebook: @saludmental.campeche.mexico
---	---

### 8.- 01800 Si a la Vida

Programa “Sí a la Vida” : El programa de prevención del suicidio “Sí a la Vida”, brinda asistencia telefónica en materia de prevención del suicidio, atención psicológica gratuita, anónima y confidencial.

<b>Teléfonos:</b> 800 900 8432 800 420 5782 800 420 5280 800 590 3636	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Puebla Web: /sep.puebla/SialaVida Facebook: Sí a la Vida
---	---

### 9.- Instituto Jalisciense De Salud Mental

Salud Mental Jalisco: La Secretaría de Salud de Jalisco a través del Instituto Jalisciense De Salud Mental brinda intervención en crisis, orientación en prevención del suicidio y terapia psicológica gratuita.

<b>Teléfonos:</b> 333 833 3838 800 227 4747	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Jalisco Web: salme.jalisco.gob.mx Twitter: @saludjalisco Facebook: @INSTITUTOSALME
---	--

### 10.- Salvemos una Vida

Apoyo emocional vía telefónica para situaciones de emergencia y prevención del suicidio, información y apoyo psicológico gratuito al público en general.

<b>Teléfonos:</b> 999 945 3777 999 924 5991	Horario: 24 hrs. los 365 días (Sede: Yucatán) Web: salvemosunavida1.tripod.com E-mail: baquedano@yahoo.com
---	--

### 11.- Asociación Mexicana de Suicidología

La Asociación Mexicana de Suicidología es una organización sin fines de lucro cuya misión es la investigación y prestación de servicios comunitarios en lo relativo al comportamiento suicida.

<b>Teléfono:</b> 477 770 9195	Horario: 9:00 – 18:00 hrs (Lunes a Viernes) Sede: Guanajuato Web: /Suicidologia_Quehacer E-mail: info@suicidologia.org.mx Twitter: @SuicidologiaMX Facebook: @Suicidologia.MX
----------------------------------	--

## 12.- Atención Psicológica Gratuita y Salud Sexual

Telsida (CENSIDA): La Secretaría de Salud a través del CENSIDA brinda asesoría psicológica gratuita vía telefónica para problemáticas relacionadas con el VIH y Enfermedades de Transmisión Sexual.

<b>Teléfonos:</b> 555 207 4077 800 712 10886 800 712 10889	Horario: 08:30 a 21:30 hrs (Lunes a Viernes) Sede: Ciudad de México Web: /Censida_Preguntas E-mail: telsida@salud.gob.mx Twitter: @censida Facebook: @censida
---	--

## 13.- PlanificaNet, PlanificaTel

Servicio de apoyo psicológico gratuito por teléfono para la planificación familiar, orientación e información sobre métodos y prácticas recomendadas para regular la fecundidad.

<b>Teléfonos:</b> 800 624 6464	Horario: 08:00 a 18:00 hrs (Lunes a Viernes) Sede: Ciudad de México Web: /Conapo_PlanificaTel Twitter: @CONAPO_mx Facebook: @CONAPO
-----------------------------------	---

## 14.- Asociación AVE de México

La organización AVE de México cuenta con la "Línea de Salud Sexual", un servicio de apoyo psicológico gratuito para quienes buscan asesoría en temas de sexualidad y desean conservar el anonimato.

<b>Teléfonos:</b> 553 547 0100 800 821 2297	Horario: 10:00 a 20:00 hrs (Lunes a Viernes) Sede: Ciudad de México Web: avdemexico.org.mx E-mail: diversinet@avedemexico.org.mx Twitter: @avedemexico Facebook: @avedemexico
---	--

## 15.- Atención Psicológica Gratuita para Migrantes

Servicio de asistencia psicológica gratuita para migrantes y sus familiares, brinda contención emocional para quienes están en situación de crisis debido a las nuevas medidas migratorias en EUA.

<b>Teléfonos:</b> 011 52 555 212 1212 Whatsapp 1: 554 555 1212 Whatsapp 2: 554 391 6190	Horario: 08:00 a 23:00 hrs (lunes a viernes) Sede: Ciudad de México Web: /CIJ_Migrantes E-mail: cij@cij.gob.mx Facebook: @CIJ.OFICIAL
--	---

### 16.- Medicina a Distancia Migrantes

La Secretaria de Salud de la Ciudad de México cuenta con un servicio de asesoría psicológica gratuita para migrantes que radiquen en las ciudades de Chicago y Los Ángeles.

<b>Teléfonos:</b> 1 866 261 9004	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Ciudad de México Web: /Medicina_Ditancia_Migrantes E-mail: medicina.distancia@salud.df.gob.mx
-------------------------------------	--

### 17.- Sociedad Psicoanalítica de México

La Sociedad Psicoanalítica de México ofrece terapia psicológica a costos preferenciales según tu situación. Antes debes acudir a una primera cita de evaluación.

<b>Teléfonos:</b> 555 553 3599 555 286 6550	Horario: 10:00 – 16:00 hrs (lunes a viernes) Sede: Ciudad de México Web: spm.mx/clinica-de-psicoanalisis E-mail: spm@spm.mx Twitter: @SPMteinforma Facebook: @SociedadPsicoanaliticadeMexico
---	---

### 18.- CONAVIM

La Comisión Nacional para prevenir la Violencia contra las Mujeres brinda orientación legal y terapia psicológica gratuita, continua y confidencial.

<b>Teléfonos:</b> 555 209 8907 555 209 8902	Horario: 24 hrs. los 365 días Sede: Ciudad de México Web: /CONAVIM_Centros E-mail: conavim@segob.gob.mx Twitter: @CONAVIM_MX Facebook: @CONAVIM.MX
---	---

### 19.- Radio Abierta

La primera radio en México dirigida por personas con padecimientos mentales. Brinda orientación en problemas emocionales y asesoría psicológica gratuita. Es una iniciativa para la inclusión social.

<b>Teléfonos:</b> 555 483 7000 Ext. 3961	Whatsapp: 556 433 8395 Horario: 10:00 a 14:00 hrs. (Miércoles y Jueves) Sede: Ciudad de México Web: radioabierta.net E-mail: contacto@radioabierta.net Twitter: @radioabierta Facebook: @radioabiertamexico
---	---

## 20.- Línea Háblalo

Para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres

<b>Teléfono:</b> 55 5209 8901	Atención: 8:30 hrs. a las 19:00 hrs
----------------------------------	-------------------------------------

## 21.- Servicio de Orientación Sicológica S.O.S.

<b>Teléfonos:</b> En Toluca 01 722 212 05 32 y 01 722 280 23 24 Resto del país: 01 800 710 24 96 y 01 800 221 31 09	Atención: 900 a 23:00 horas, los 365 días del año
---	---

## 22.- Simitel (Ayuda psicológica profesional)

<b>Teléfonos:</b> 800 911 66 66 Opción 3 para atención psicológica gratuita	Lunes a viernes 09:00 a 18:00 hrs.
---	---------------------------------------

## 23.- Núcleo Urbano de Bienestar Emocional (N.U.B.E.) [INJUVE.cdmx.gob.mx](http://INJUVE.cdmx.gob.mx)

El Instituto de la Juventud ofrece atención emocional de las personas jóvenes en cinco clínicas de salud emocional por medio de N.U.B.E. (Núcleo Urbano de Bienestar Emocional). Atención gratuita contra: depresión, ansiedad, hábitos alimenticios, adicciones y salud física, entre otros temas.

<b>Atención para jóvenes de CDMX de 12 a 29 años</b>  <b>*En caso de ser mayores de edad deben acudir con copia de su CURP e INE.</b> <b>*Los menores deberán llevar CURP e INE de la</b>	<b>NUBE - DIRECCIONES:</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Alcaldía Cuauhtémoc, NUBE (Cuauhtémoc) Dirección: Calle Santísima #10, Col. Centro (Cerca del metro Zócalo) Horario: Lunes a Viernes de 8:00 a 16:00 hrs. Teléfono: 55 5006 2467</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Alcaldía Tlalpan, NUBE (Tlalpan) Dirección: Calle 4 Oriente, esq. Periférico Sur, Col. San Isidro Fabela (A la altura del centro comercial Patio Pedregal) Horario: Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. Teléfono: 55 5335 3230</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Alcaldía Venustiano Carranza, NUBE (Venustiano Carranza) Dirección: Deportivo Ing. Eduardo Molina, cerca del metrobús Mercado Morelos, entrada por la calle Ferretería, #81 Col. Ampliación 20 de Noviembre. Horario: Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. Teléfonos: 55 5795 2054 y 55 2616 0958</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Alcaldía Milpa Alta, NUBE (Milpa Alta) Dirección: Calle Consulado s/n, Col. San Lorenzo Tlacoyucan Horario del lugar: lunes a viernes de 9:00 a 17:00 hrs.</li></ul>

<p><b>persona mayor que lo acompañe.</b></p>	<p>Teléfonos: 55 1711 2428</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NUBE Miguel Hidalgo</li> </ul> <p>Dirección: Calzada México-Tacuba 235, Un Hogar para Nosotros, Miguel Hidalgo. En el 2° piso del edificio Instituto de la Juventud  Horario del lugar: Lunes a Viernes de 9:00 a 20:00 hrs.  Teléfonos: 55 5342 7446 y 55 5341 7488 Ext. 446</p>
--	---

#### 24.- Asesoría Psicológica de la Secretaría de las Mujeres

Asesoría legal y psicológica a todas las mujeres, libre de prejuicios y perspectiva de género y en caso de ser necesario canalizan a otras dependencias para una atención correspondiente especializada.

<p><b>Teléfonos:</b> 55 5276-6887 55 5276-6889</p>	<p><a href="https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/">https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/</a></p> <p>Los horarios de atención son: lunes a jueves de 09:00 a 17:00 horas y viernes de 09:00 a 15:00 horas.</p> <p>Atienden a través de sus 27 LUNAS ubicadas en la Ciudad de México  Ubicación de las LUNAS en las 16 alcaldías:  <a href="https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/lunas">https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/lunas</a></p>
--	--

#### 25.- Clínicas de Salud Mental, IMSS (NO urgencias)

<p>Centro Comunitario de Salud Mental Cuauhtémoc  Dr. Enrique Gonzáles Martínez No. 13  Col. Santa María la Ribera. CP. 06400, México, D.F.  Tel. 5540 4749, 5541 1224.</p>
<p>CENTRO COMUNITARIO DE SALUD MENTAL IZTAPALAPA  Teléfono 5062 1700  Ext. 50118# y 50109#  Guerra de Reforma Esquina Eje 5 Sur  col. Leyes de Reforma 3ra Sección, del. Iztapalapa</p>
<p>Centro Comunitario de Salud Mental Zacatenco CONTACTO. Teléfono: 63.92.46.79</p> <p>UBICACIÓN. Huánuco #323, Esquina Ticomán, Col. Residencial Zacatenco, Deleg. Gustavo A. Madero, C.P. 07369, Ciudad de México, MÉXICO.</p>

## 26.- URGENCIAS

### **INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE**

Teléfono 5655 3579, 5655 7999

[http://www.inprf.org.mx/info\\_gral/informacion.html](http://www.inprf.org.mx/info_gral/informacion.html)

Calz. México-Xochimilco N° 101, col. San Lorenzo Huipulco, del. Tlalpan

### **HOSPITAL PSIQUIÁTRICO FRAY BERNARDINO ÁLVAREZ**

Teléfono 5513 1184

San Buenaventura #2 Esquina con Niño de Jesús, col. Tlalpan del. Tlalpan

\*Atención de los trastornos mentales y emocionales, así como su prevención y rehabilitación psicosocial,

Consulta Externa, Hospitalización, Hospital Parcial, Urgencias, Unidad de Psicogeriatría, Clínica de Intervención Temprana en Psicosis (CITEP), Clínica de Adherencia Terapéutica (CAT), Clínica de Intervención Familiar (CLIFAM), Clínica de Patología Dual (CLINPAD), Rehabilitación, Psiquiatría Comunitaria

### **Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro"**

Adscrito a Servicios de Atención Psiquiátrica de la Secretaría de Salud del Gobierno Federal, otorga atención en salud mental para menores de edad con problemas psiquiátricos y del comportamiento.

Dirección: San Buenaventura No. 81, Col. Belisario Domínguez, CP. 14000, México, D.F.

Tel. 5573 4844, 5573 4866, 5573 4955.

Web: <https://www.gob.mx/salud/sap/acciones-y-programas/hospital-psiquiatrico-infantil-juan-n-navarro>

### **Clínica 10, Instituto Mexicano del Seguro Social**

Calz. Tlalpan No. 931, Col. Niños Héroes de Chapultepec, CP. 03410, México, D.F.

Tel. 5579 6122, 5579 6130

### **Hospital Psiquiátrico IMSS "Hospital San Fernando"**

Av. San Fernando No. 201, Delg. Tlalpan. México, D.F.

Tel. 5606 8323, 5606 8495, 5606 8548, 5606 9644

### **Hospital Psiquiátrico "San Juan de Aragón" IMSS**

Calz. San Juan de Aragón No. 311, Col. San Pedro el Chico. Gustavo A. Madero, CP. 07480, México, D.F.

Tel. 5577 4419, 5577 7292, 5577 6043.